

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar gula darah puasa responden termasuk ke dalam kategori diabetes ringan.
2. Rata-rata asupan karbohidrat responden  $301,24 \text{ gr} \pm 299,13 \text{ gr}$ , rata-rata asupan lemak responden  $62,86 \text{ gr} \pm 16,62 \text{ gr}$ , rata-rata skor aktivitas fisik responden  $6,60 \pm 1,11$ , rata-rata skor stres responden  $7,97 \pm 4,23$ .
3. Lebih dari separuh responden yaitu sebesar 58,7 % tidak merokok.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat, asupan lemak, skor aktivitas fisik, dan skor stres dengan kadar gula darah pegawai di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
5. Tidak terdapat perbedaan rata-rata antara kebiasaan merokok dengan kadar gula darah pegawai di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.
6. Hasil penelitian menunjukkan skor aktivitas fisik adalah variabel yang paling berkontribusi terhadap kadar gula darah puasa pegawai di Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat tahun 2017.

## 6.2. Saran

1. Disarankan kepada pegawai untuk meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kebijakan pemerintah yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk menghindari kadar gula darah tinggi dan mengatur emosi agar tidak mengalami stres.
2. Disarankan kepada pegawai yang mempunyai kadar gula darah puasa tinggi dapat mengkonsumsi asupan sesuai dengan kebutuhan, mengontrol pola makan tiga kali makanan utama yang terdiri dari lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah dan dua kali makanan selingan serta berolahraga secara teratur agar dapat menurunkan dan mempertahankan kadar gula darah puasa normal.
3. Disarankan kepada pegawai untuk memodifikasi pengolahan makanan dengan menggunakan sedikit minyak atau lemak seperti ditumis, disetup, direbus, dikukus atau dibakar. Hal tersebut merupakan salah satu pengolahan makanan yang lebih sehat.
4. Disarankan kepada pimpinan Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sumatera Barat agar membuat kebijakan terkait kesehatan pegawai dengan bekerjasama kepada pihak BPJS melalui program PROLANIS dalam kegiatan pemeriksaan kadar gula darah rutin sebagai tindakan pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus.
5. Disarankan untuk peneliti selanjutnya meneliti mengenai hubungan makanan dengan indeks glikemik tinggi dengan kadar gula darah, meneliti asam lemak berdasarkan jenisnya yaitu asam lemak jenuh dan tidak jenuh dengan peningkatan kadar gula

darah, dan meneliti faktor hipertensi yang menjadi faktor *confounding* dalam hubungan antara kebiasaan merokok dan kadar gula darah.

